Gokken





Inhoud



Gokken onder controle

Waarvoor dienen kansspelen? Om plezier te maken natuurlijk.
En voor heel wat mensen is het dat ook. Ze zetten niet te veel in, soms verliezen ze en soms winnen ze. Maar spelenderwijs kan je verslingerd raken aan een kansspel. Je gokt een keertje meer, je zet wat hoger in dan je had gedacht... Verlies? “Ach, dat win ik de volgende keer wel terug.” En wat begon als amusement, kost je uiteindelijk misschien je laatste cent.

Als je merkt dat je inzetten almaar hoger worden of als je merkt dat je te veel aan het verliezen bent, dan is het misschien tijd om het spelen opnieuw plezierig te maken of om te stoppen met gokken.

Dit boekje zit vol tips, vragenlijsten en korte opdrachten die je daarbij kunnen helpen.



Dit boekje is bedoeld voor jou

- als je meer wil weten over jouw gokken en de invloed op je leven;
- als je problemen ervaart met gokken en daar iets wil aan doen;
- als je weer wil genieten van het spelen;
- als je wil stoppen met gokken;
- als je gestopt bent en dat wil volhouden.

Wil je liever met iemand praten of zoek je begeleiding? Op p. 42–43 vind je de nodige adressen.

Moet ik mij zorgen maken over mijn gokgedrag?





1

Ik heb een diploma, ik heb fatsoenlijk werk en ik had een relatie. Een paar maanden geleden begon ik te gokken. In het begin was dat gewoon nieuwsgierigheid. Als je gokt, moet je met niemand spreken en je houdt je maar met één ding bezig: dat kastje. Dat kwam mij goed uit. Want wij hadden wat problemen en ik wou daar niemand mee lastig vallen. Plus: in het begin won ik wel wat, en dat is natuurlijk ook fijn.

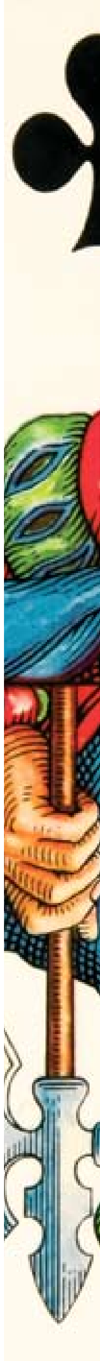
Op korte tijd is het een gewoonte geworden. Twee, drie keer per week ging ik naar de gokhal. Dat was niet simpel want ik werk fulltime. Ik begon een dubbelleven te leiden, verzon vergaderingen 's avonds en vertelde leugens tegen mijn vrouw om aan geld te geraken. Maar op den duur komt je geheim toch uit. Toen ben ik in behandeling gegaan.

Maar na een jaar had ik weer die drang om te gaan gokken. Ik dacht: gewoon een keer voor het plezier, op het gemakje. Tot ik in zo'n goktent stond. Ik zag alleen nog die lampen flikkeren en die bedragen die je kan winnen. Ik was weer vertrokken.

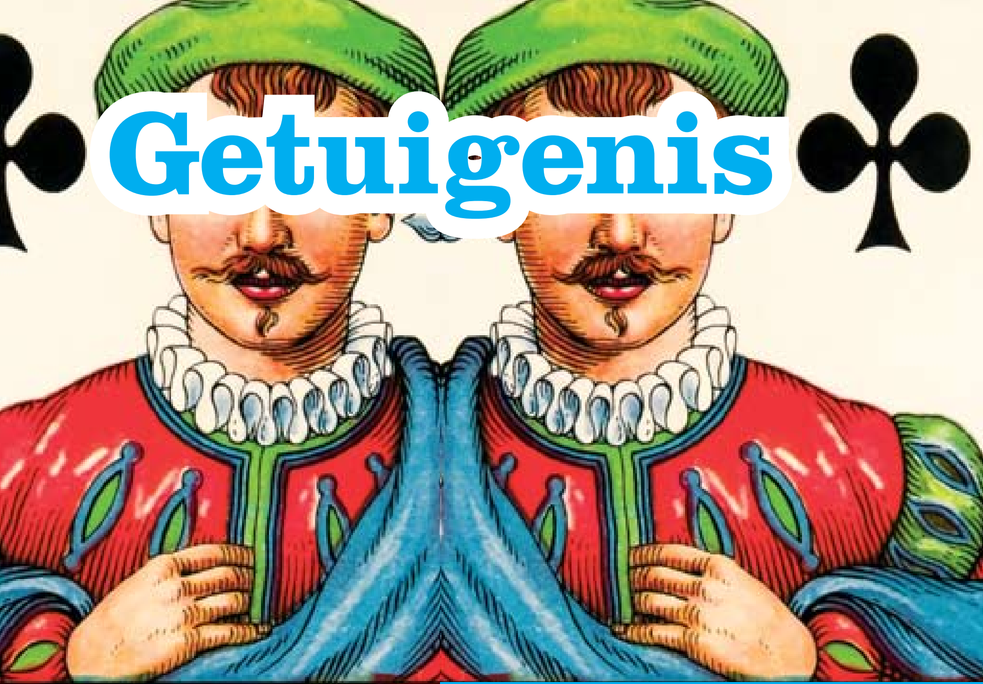
Op drie maanden tijd had ik een gat van € 12.000 in ons budget geslagen. En dat werd altijd meer. Want iedere keer dat ik verloor, dacht ik: "Volgende keer beter." Ik wou wel stoppen. Maar eerst moest ik mijn centen terugwinnen. Mijn vrouw is erachter gekomen. Ze is vertrokken met onze dochter. Ze kon niet meer leven met mijn leugens. Ik heb toen tegen mezelf gezegd: "Ik ga nooit meer binnen."

En de volgende dag stond ik daar weer... De ellende is dat ik niet voel dat ik aan het verliezen ben. Ik speel vier spelletjes per minuut. Dat gevoel van 'weer verloren' is onmiddellijk weer weg. Want daar is het volgende spelletje al en dit spelletje kan ik misschien winnen. Pas als ik naar het toilet moet, besef ik dat ik aan het verliezen ben. Dan krijg ik mijne klop: verdomme, weer € 400 verloren.

Filip



Getuigenis





Wat is voor jou herkenbaar in het verhaal van Filip?

- ☐ In het begin geluk hebben en langzaamaan veel geld verliezen
- ☐ Langere perioden van verlies
- ☐ Telkens proberen om het verloren geld terug te winnen
- ☐ Liegen over geld
- ☐ Partner verwaarlozen
- ☐ Constant aan gokken denken
- ☐ Je goed voelen tijdens het spel, slecht erna
- ☐ Er met niemand over durven praten
- ☐ Ook herkenbaar voor mij is:

....

....

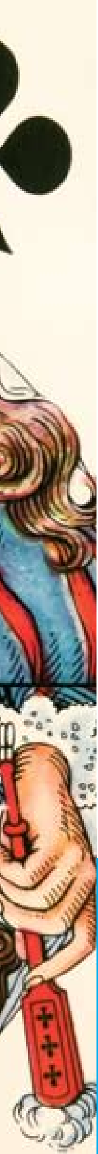
....

Getuigenis



Goed om weten

Als je in het begin een flinke som wint, heb je de neiging om vaker en meer geld in te zetten. Want je hebt het gevoel dat je geluk hebt, dat je het spel 'in de vingers hebt'. Tegelijkertijd speelt je geheugen ook een spelletje: je onthoudt makkelijker de win-ervaringen dan de verliezen.



Ik werk als dienster in een taverne. Het gokken begon onschuldig: als gezelschapsspel in de zaak, samen met de vaste klanten. Ik was niet gewend om mensen te entertainen en samen gokken was ook een makkelijke manier om ambiance te maken. We hadden een lievelingssite op het internet, met poker, roulette, black-jack en ook wel de slots. Na een tijdje werd de computer meer en meer op de tapkast gezet. Het was spannend, het was lachen. Ik won regelmatig en de klanten wilden dat ik ook met hun geld het geluk beproefde. Ik voelde me gewaardeerd.

Later spraken we ook wel bij elkaar thuis af, meestal om te gokken. Gokken kwam meer en meer centraal te staan en niet het gezelschap. Sommige mensen haakten af: ze hadden er niet meer zo'n plezier in. Met enkelen bleven we doordoen. We zochten de spanning van inzetten, winnen en verliezen steeds terug op. Na een tijdje verloren we veel meer dan we wonnen. De sfeer was niet meer zo aangenaam. Ik voelde me ook schuldig: ik bracht geen geluk meer.

Toen begon ik meer alleen te gokken. Ik wou verliezen goed maken en ik dacht dat het geluk toch ooit moest terugkomen. De inzetten werden hoger, ik nam meer risico. Ik verloor niet alleen mijn spaarcenten, maar ook mijn levensvreugde. Ik moest geld lenen, ik werkte niet meer graag, ik had geen hobby, familie en vrienden vond ik lastig en vermoeiend. Ik wou alleen nog maar gokken.

Toen ik een artikel las over gokverslaving herkende ik veel van mezelf. En het begon eindelijk door te dringen: er is geen systeem om je winstkansen te vergroten. Hoe meer je speelt, hoe meer je verliest. Punt. Nu ik gestopt ben, moet ik me niet meer schuldig voelen: mijn schulden zijn bijna afgelost, ik kan binnenkort terug gaan sparen. Ik heb weer zin in mijn werk, ik kan terug genieten van het contact met familie en vrienden en ik ontspan me in de badmintonclub. Ik ben verlost van het gokken en dat geeft pas echt een gevoel van winnen!

Sara

Wat is voor jou herkenbaar in het verhaal van Sara?

- [ ] In het begin regelmatig winnen
- [ ] Veel schulden hebben
- [ ] Proberen verliezen terug te winnen
- [ ] Verwaarlozen van contacten met vrienden en/of familie
- [ ] Enkel nog aan spelen denken
- [ ] Verlies van interesse in hobby's of andere zaken
- [ ] Spelen uit verveling
- [ ] Spelen omdat je moeilijk contact legt met anderen
- [ ] Proberen het probleem zelf op te lossen door aan geld te geraken
- [ ] Ook herkenbaar voor mij is:

....

....

Heb ik een gokprobleem?





De volgende stellingen kunnen je meer duidelijkheid geven over je gokgedrag.

1. Na het gokken voel ik me soms neerslachtig of gespannen.
☐ ja
☐ neen

2. Soms voel ik me schuldig over mijn gokgedrag.
☐ ja
☐ neen

3. Gokken heeft me wel eens in de problemen gebracht.
☐ ja
☐ neen

4. Soms vind ik het beter om anderen, vooral mijn gezin/familie, niet te vertellen hoeveel geld en tijd ik besteed aan gokken.
☐ ja
☐ neen

5. Vaak stop ik pas met gokken als mijn geld op is.
☐ ja
☐ neen

6. Vaak wil ik opnieuw gokken om het geld dat ik in een vorig spel verloor terug te winnen.
☐ ja
☐ neen

7. Ik krijg kritiek op mijn vroeger gokgedrag.
☐ ja
☐ neen

8. Ik heb geprobeerd geld te winnen om schulden af te betalen.
☐ ja
☐ neen

Heb je meer dan vier keer 'ja' aangekruist?

Dat kan wijzen op een probleem.
Dit boekje kan je helpen om meer te leren over je gokgedrag en geeft tips om er werk van te maken.

Heb je één tot drie keer 'ja' aangekruist?

Misschien zit je met twijfels?
Kijk even op pagina p. 30 en 35 van dit boekje. Daar vind je tips om het gokken onder controle te houden.



Voor- en nadelen van gokken



Gokken heeft heel wat nadelen (schulden, scheiding,...). Er zijn ook positieve kantjes: gokken ontspant, er is de opwinding bij het spelen, je komt tot rust in de gokhal.

In onderstaande lijst vind je enkele voorbeelden van voor- en nadelen van het gokken. Zet een kruisje bij wat voor jou van toepassing is, en vul aan.

Welke voordelen ervaar ik?	**Welke nadelen ervaar ik?**
☐ Leuk tijdverdrijf	☐ Schuldgevoelens als ik verlies
☐ De spanning van inzetten, winnen en verliezen	☐ Levensvreugde weg, niet meer kunnen genieten van iets anders dan gokken
☐ Waardering van vrienden (als ik win)	☐ Geen contact meer met vrienden of familie
☐ Ik hoef niet te praten met anderen of sociaal te zijn	☐ Met tegenzin aan het werk
☐ Ik hoef niet na te denken, ik kan mijn zorgen vergeten	☐ Schulden
	☐ Lening moeten aangaan
	☐ Telkens meer geld inzetten omdat ik denk toch nog te gaan winnen
Mijn voordelen:	**Mijn nadelen:**

Omcirkel met een kleur de nadelen waar je op dit ogenblik het meest last van hebt.



Voor- en nadelen van gokken

Goed om weten

Het huis wint altijd.

1 Jij hebt geen enkele invloed op de uitkomst van het spel. Het is namelijk geen behendigheidsspel maar een kansspel.
2 Bij het begin van elk spel is de kans op verlies groter dan de kans op winst.
3 Meer spelen = meer verlies maken.

De kater komt later.

Tijdens het spel raak je opgewonden en vergeet je je zorgen. Dat heeft zo zijn reden: je hersenen maken een stof (dopamines) die ervoor zorgt dat jij je goed voelt. Daardoor blijf je spelen, want je wil je natuurlijk goed blijven voelen. Hoe meer je speelt, hoe meer je wil spelen. Net zoals bij alcohol komt de kater achteraf. Na het gokken voel je je slecht. En je zorgen zijn niet verdwenen. Integendeel.



Voor jezelf

- Wat kan je allemaal verliezen ALS JE BLIJFT SPELEN?

....

....

....

....

- Wat kan je winnen ALS JE STOPT MET SPELEN?

....

....

....

....

Houd dit lijstje goed bij. Kijk er nu en dan nog eens naar.
Het kan een hulp zijn om niet opnieuw (te veel) te gokken.

Wanneer gok ik en wat kost het mij?




2

Besteed ik te veel geld aan gokken?



TIP!

Zorg dat het geld niet in je zakken brandt.

Welk bedrag precies bij jou de drang opwekt om te gaan gokken is moeilijk te zeggen. Voor sommigen is dit € 5, voor anderen € 100. Zorg er in elk geval voor dat je nooit veel geld of een bankkaart op zak of in de buurt hebt.

Goed om weten

Je bent niet alleen.

Je bent niet de enige die zich zorgen maakt over zijn gokgedrag. In België ervaren ongeveer honderdduizend mensen problemen bij het spelen voor geld in casino's, speelautomatenhallen, cafés, wedkantoren, op het internet. Ze voelen zich angstig of boos door wat gokken met hen doet. Vaak houden ze het gokken verborgen voor hun omgeving, uit angst voor afkeurende reacties.

Gokken wordt na een tijdje een sterke gewoonte, iets wat je doet zonder veel nadenken. Toch is het niet slecht om stil te staan bij enkele dingen die rechtstreeks te maken hebben met gokken. Geld bijvoorbeeld.

Want:
1. je speelt uiteraard om geld te winnen;
2. geen geld hebben is een probleem.

Tracht eens een week het onderstaande schema in te vullen. Misschien ben je wel bang voor de 'naakte' cijfers. Probeer het toch maar. Opschrijven hoeveel geld je besteedt aan gokken geeft je de kans je gokgedrag door een heldere bril te bekijken. Weeg ook het verspeelde geld af tegen je inkomen. Het is de eerste stap als je je gokgedrag wil minderen of stoppen.

Datum	**Waar?** (speelautomatenhal, casino,online,...)	**Hoeveel geld vergok je?**

Mijn inkomen per week =

....

Totaal vergokt geld per week =

....

Waarom en wanneer gok ik?



Goed om weten

Misschien heb je het gevoel dat je geen controle meer hebt over jezelf. Je wil wel dingen doen, maar het gaat niet. Toch ben je geen willoos slachtoffer van het gokken. Denk maar aan die keren dat je niet toegaf aan de drang om te gokken. Op dat moment had je wel controle.



Er kunnen verschillende redenen zijn waarom jij gokt. Soms kan verveling de reden zijn, soms wil je ontsnappen aan de stress of de druk van het werk.

Tracht gedurende één week je gokgedrag onder de loep te nemen. Schrijf in het schema op de volgende pagina's:

- welke gebeurtenis er aan het gokken vooraf ging;
- welke gedachten er toen door je hoofd gingen;
- of je al dan niet gokte;
- hoeveel geld je vergokte;
- hoe jij je daarna voelde.

Het eerste schema is een voorbeeld. De volgende schema's kan je zelf invullen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag
• **Gebeurtenis**	Mijn geld gekregen	Ruzie thuis	Een aanmaningsbrief van de bank gekregen
• **Gedachten**			
1 Dacht je te winnen?	Weet niet	Ja	Er is een grote kans dat ik win
2 Waarom dacht je dat?		Ik heb al een paar keer verloren	Er moet vandaag toch iets goed gebeuren
3 Andere gedachten?	Mijn geld is gestort, nu kan er iets af	Ik ga geld winnen en koop een schone cadeau voor thuis	Als ik speel, gaat de last van verliezen weg
• **Gokken**			
1 Gokte je?	Ja	Ja	Ja
2 Of deed je iets anders dan gokken?			
3 Hoeveel geld had je bij de start?			
4 Wat was je winst of verlies op het einde?			
• **Gevolg**	Ik voel me lastig, heb geld verloren. Moet rekeningen nog betalen	Met schuldgevoel naar huis. Nog meer ambras thuis	Boosheid. Hoofdpijn. Maar de kans blijft dat ik ooit een grote slag sla.

Dit is een voorbeeld. Je kan je eigen schema's invullen op de volgende pagina's.

Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Slecht geslapen. Ik ben moe. Voel me onrustig	Afgesproken op café met vriend. Pinten gedronken	
	Weet niet	Ja	
		Ontspannen gevoel, on top of the world	
	Als ik zin krijg, is het niet meer te houden, dan moet ik spelen	Iedereen heeft op zijn tijd een verzetje nodig, dit is het mijne	
	Neen		
	Een vriendin van lang geleden gebeld. Goede babbel gehad. Boodschappen gedaan en lekker gekookt		
	Voel me beter nu. Een goede babbel gehad. Eenmaal aan het koken voelde ik me goed	Verbaasd. Dronken	



Voor jezelf

Maandag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Voor jezelf

Dinsdag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Voor jezelf

Woensdag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Donderdag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Voor jezelf

Vrijdag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Voor jezelf

Zaterdag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Voor jezelf

Zondag

• **Gebeurtenis**	
• **Gedachten**	
1 Dacht je te winnen?	
2 Waarom dacht je dat?	
3 Andere gedachten?	
• **Gokken**	
1 Gokte je?	
2 Of deed je iets anders dan gokken?	
3 Hoeveel geld had je bij de start?	
4 Wat was je winst of verlies op het einde?	
• **Gevolg**	

Proficiat!

Je hebt gedurende een week je gokgedrag eerlijk in kaart gebracht. We weten dat dit een lastige opdracht was.

Zijn er gebeurtenissen of gevoelens die je meerdere keren hebt opgeschreven en die ervoor zorgen dat je gaat gokken?

....

....

....

....

Heb je vroeger al eens geprobeerd om niet te gaan gokken? Hoe hebt je dit dan aangepakt?

....

....

....

....



TIP!

Elk spel heeft spelregels nodig.

Als je gokt is het belangrijk om het gokken leuk te houden. Daarom is het aangeraden om je aan bepaalde spelregels te houden:

- Bepaal vooraf hoeveel geld je wil verspelen en ga geen geld lenen.
- Probeer je verlies niet terug te winnen.
- Zet een gewonnen bedrag niet altijd opnieuw in. Bepaal op voorhand bij welke winst je stopt.
- Als je gewonnen hebt, ga dan de dag erna niet opnieuw het geluk beproeven.
- Laat bankkaarten thuis.
- Noteer hoe vaak je speelt en hoeveel tijd dit kost.
- Bedenk dat ‘meer spelen = meer kans op verliezen’.

Leg vast wat je wil bereiken

Goed om weten

Beloon jezelf.

Je partner, ouders, familie denken misschien dat stoppen met gokken makkelijk is. Niets is minder waar. Het is soms heel lastig. Ook dit boekje lezen en de opdrachten uitvoeren vergt veel van je. Ermee bezig zijn kan je soms boos, soms verdrietig maken. Maar onthoud dat die inspanningen een eerste stap in de goede richting zijn.
Daarom moet je jezelf ook eens belonen: ga eens lekker eten, spreek af met een vriend(in), koop een leuke cd/DVD,…

Heb je berekend wat gokken jou kost?
Heb je genoteerd wanneer je gokt en wat de gevolgen zijn?
Heb je de voor- en nadelen van gokken op een rijtje gezet?

Dan is het nu tijd voor de volgende stap:
duid aan met een kruisje wat je van plan bent.

- ☐ Ik wil volledig stoppen met gokken.
- ☐ Ik wil het gokken verminderen.

Als je het laatste hebt aangeduid, is het belangrijk om nu vast te leggen hoeveel tijd en geld je per week wil spenderen aan het gokken.

Ik wil nog .... uur per week gokken.

Ik wil nog € .... per week spenderen aan het gokken.

Je spreekt best met jezelf een vast moment in de week af waarop je gaat gokken.
Welk moment is dit?

....



Hoe kan ik minderen, stoppen of blijven stoppen met gokken?





3

Gokken is een gewoonte. En gewoonten laten zich niet makkelijk veranderen. Het kan dus gebeuren dat stoppen niet lukt bij de eerste poging. Dat overkomt veel mensen. Het hoeft geen ramp te zijn. Het hoort erbij. Laat je hierdoor niet van je doel afbrengen.

In dit deel willen we je helpen om te stoppen of te minderen door tips te geven en te leren hoe je kan omgaan met moeilijke situaties.

Goed om weten

Als je speelt om verlies goed te maken, maak je meer verlies.

Als je meer en meer geldproblemen krijgt door het gokken, dan komt er een moment waarop je je speelverlies nooit meer kan goedmaken. Als je al € 1.000 verloren hebt en je wint daarna € 400, blijf dan niet verder spelen om nog € 600 bij te winnen. Speel je toch verder, dan zal je verder verliezen. Dat is de harde realiteit.





Tip 1

Vertel het.

De eerste tip is meteen een lastige. Vertel iemand die je echt kan vertrouwen over je gokprobleem. Vraag hulp: bij het beheren van je geld, voor een goeie babbel,...
Je omgeving kan je helpen om vol te houden. Ze kunnen je eraan herinneren waarom jij je leven terug wil, dat je hen niet wil kwijtspelen.
Je bent bang voor de reactie van de anderen? Begrijpelijk.
Als je niemand hebt om mee te praten (of het te moeilijk hebt of niet durft), bel anoniem naar De DrugLijn (078 15 10 20) of naar SOS Spelen (0800 35 777).

Tip 2

Hou je aan het budget.

Wat je kan doen om je centen onder controle te houden:

Vermijd de toegang tot geld.
- Zorg ervoor dat je geen geld kan afhalen en zeg je kredietkaarten op.
- Zorg dat je weinig geld op zak hebt (het absolute minimum).
- Geef familie, vrienden en de cafébaas of anderen de duidelijke boodschap dat ze je geen geld mogen lenen.

Breng je uitgaven onder controle.
- Maak een vertrouwenspersoon mede-ondertekenaar voor je geldverrichtingen.
- Vraag iemand je betalingen te doen.
- Werk met permanente overschrijvingsopdrachten voor vaste kosten zoals gas en elektriciteit. Laat de betaling gebeuren binnen de twee dagen nadat je loon wordt gestort.
- Regel met de bank dat je pas na de betaling van je vaste opdrachten cash geld kan afhalen.

Betaal je schulden af.
- Schakel een erkende dienst voor schuldbemiddeling in of vraag budgetbeheer aan. Je vindt deze dienst bij het OCMW of CAW in je gemeente. De contactgegevens en adressen kan je vinden op www.centrum-schuldbemiddeling.be (rubriek 'hulp nodig?').

Tip 3

Vermijd gokgelegenheden.

- Vermijd om in de buurt van kansspelen te zijn.
- Plan je route zo dat je geen gokgelegenheden tegenkomt.
- Als je personeel van gokgelegenheden of andere spelers ontmoet, vraag dan niet naar de stand van zaken in het gokken.
- Zorg dat je nooit alleen in een gokomgeving bent.
- Overweeg om je uit te schrijven bij speelautomatenhallen (klasse II) en casino's (klasse I). Je zal geweigerd worden wanneer je in de toekomst een speelautomatenhal of een casino wenst binnen te gaan (Hoe je dat doet, lees je op p. 41).
- Zet je computer in de huiskamer.
- Blokkeer goksites op je computer. Je kan dit doen door goksites op de lijst van onveilige sites te zetten (internetopties/beveiliging).
- Gebruik je pc enkel op bepaalde tijdstippen, bijvoorbeeld nooit na 22.00 uur.
- Beperk je tijd op het internet, bijvoorbeeld maximaal een half uurtje per dag en plan dit half uur net voor je gaat werken, net voor je bezoek verwacht of een afspraak hebt.
- Ga enkel online wanneer er iemand in de buurt is, en breng een huisgenoot op de hoogte van je probleem.
- Vraag een vertrouwenspersoon of je mag bellen wanneer je drang ervaart.
- Lever je kredietkaarten in.



Tip 4

Leer risicosituaties herkennen.

Er zijn omstandigheden waarin je een grote drang voelt om te gokken. Wanneer je wil minderen of stoppen is het belangrijk deze situaties te kennen en een manier te vinden om ermee om te gaan.

In onderstaande tabel vind je een aantal risicosituaties.
Hoe groot is jouw drang om in deze situatie te gokken? Geef aan elke risicosituatie een cijfer van 0 tot 10. 0 = geen drang en 10 = heel zware drang om te gokken. Je kan zelf risicosituaties aan de lijst toevoegen.
(Bekijk ook nog eens wat je ingevuld hebt op p. 22–29)

Risicosituatie	**Mijn drang om te gokken (0 tot 10)**
Voorbij een automatenhal, café met bingo, casino,... komen	
Geld op zak hebben	
Alcohol gedronken of drugs gebruikt	
Niets anders te doen hebben (verveling)	
Ruzie hebben met partner, vrienden, familie	
Tevreden zijn over mezelf	
Kritiek krijgen	
Mij slecht voelen	
Het is avond	
Iets wat ik van plan was, gaat niet door	
Moe zijn	
Het is gezellig	

Als jij je risicosituaties kent, dan kan je manieren bedenken om ermee om te gaan. De twee beste manieren zijn: vermijden en je leven anders aanpakken. Sommige situaties zijn makkelijker te vermijden dan andere. Leg de lat niet te hoog in het begin en probeer geleidelijk steeds beter te worden in het omgaan met risicosituaties.

Kies een ander leven.

Pas op voor alcohol en drugs.

Je hebt minder controle over je (gok)gedrag als je onder invloed bent.

- Drink geen alcohol als je in de buurt van kansspelen bent.
- Blijf thuis of bij een vriend wanneer je toch alcohol wil drinken.
- Als je naar een gokomgeving gaat, neem dan iemand mee die op de hoogte is van je gokprobleem. Vertel dat je makkelijker gaat gokken als je gedronken hebt of drugs hebt genomen.

Doe eens iets anders.

Ex-gokkers vertellen vaak dat ze zich vervelen nadat ze met gokken zijn gestopt. Zoek andere manieren om je vrije tijd op een prettige manier door te brengen.

Een paar voorbeelden:
- Sport is altijd goed. Probeer een sport die je leuk vindt.
- Pak klusjes die je al lang hebt uitgesteld bij de horens.
- Schrijf je in voor een cursus of studie.
- Wandel of fiets elke dag een uurtje.
- Neem een hond.
- Plan in het weekend een leuke uitstap.
- Sluit je aan bij een vereniging.
- Begin een verzameling of een andere hobby.
- Neem contact op met de familie en vrienden die je hebt verwaarloosd.



Zorg voor jezelf.

Stress en spanningen zijn vaak de oorzaak van gokproblemen. Je kan leren op een andere manier met spanning om te gaan.

Voorbeelden:
- Slaap voldoende, eet gezond, ontspan, sport, maak plezier, drink matig.
- Neem hulp van anderen aan; je hoeft niet alles zelf te kunnen.
- Praat met anderen over je gevoelens en problemen.
- Steek je kop niet in het zand; tracht je problemen uit te praten.

Pluk de dag.

Denk niet voortdurend aan morgen, maar kijk hoe je vandaag een positieve draai kan geven aan jouw leven.

- Geniet van kleine dingen (een compliment, een afgewerkte taak, lekker eten).
- Richt je op kleine doelen (een dag niet gokken, een week gaan werken, je maandelijkse schuldafbetaling halen). Beloon jezelf als dit lukt (met een fijne wandeling, een avondje lekker nietsdoen, een filmticket, een etentje,...).

Hou je gedachten onder controle.

"Ik voel dat mijn kansen goed liggen."
"De machine zal vandaag geven."
"Ik voel me gespannen. Door te spelen zal ik me beter voelen."
"Ik weet het zeker, als ik het op die manier aanpak, dan kan ik vandaag winnen."
"Ik voel het: ik moet NU gaan gokken."

Eigenlijk weet je best dat bovenstaande gedachten niks te maken hebben met de werkelijkheid. Zulke gedachten helpen je alleen maar om makkelijker tot gokken te komen.

Je kan deze gedachten vervangen door realistische gedachten, die je helpen om juist niet te gokken. Hieronder vind je enkele zinnen die je tegen jezelf kan zeggen als de drang om te gokken naar boven komt.

"Meer spelen = meer verliezen."
"Hoe meer ik gok, hoe meer ik moet liegen."
"Ik voel me niet beter na het gokken, ik voel me slechter."
"Ik heb al te veel geld verloren, ik kan dat nooit meer terugwinnen."
"Schulden betalen is beter dan nog meer verlies maken."
"De korte pijn is beter dan de lange."



Voor jezelf

Schrijf drie tips op die je de komende week zeker wil toepassen. Beschrijf je tips zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld: “Als ik heel veel zin heb om te spelen, dan bel ik mijn broer.”, “Als ik deze week van mijn werk kom, dan neem ik een andere route zodat ik niet voorbij het café met de bingo kom.”

Tip 1: ....

Tip 2: ....

Tip 3: ....

Tip 6

Wat doe ik als ik herval?

Houd er rekening mee dat je kan hervallen. Als dat gebeurt, schrijf dan op waarom en wanneer je hebt gegokt. Je kan dat doen op p. 44 van dit boekje.

Het kan helpen om vooraf een noodplan te bedenken. Zo’n noodplan zet je in werking op het moment dat je opnieuw aan het gokken slaat.

Een paar tips

- Zorg voor ademruimte. Ga naar buiten, gewoon even in de frisse lucht staan.
- Bel naar een vertrouwenspersoon en vertel eerlijk wat je aan het doen bent. Vraag om hulp.
- Ontnuchter. Stop met alcohol drinken en vraag om water of frisdrank.
- Heeft het niets uitgehaald en heb je toch gegokt, ga dan na afloop naar een vertrouwenspersoon die weet van je gokken.

Goed om weten

Afkicken.

Sommige gokkers krijgen last van onthoudingsverschijnselen als ze stoppen met gokken.
Er zijn lichamelijke onthoudingsverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, zweten, slaapstoornissen, maag- of darmklachten.
Er kunnen ook geestelijke onthoudingsverschijnselen optreden, zoals: angsten, schuldgevoelens, achterdocht, depressieve stemming, prikkelbaar zijn. Bij de meesten verdwijnen deze verschijnselen na een paar weken.

Goed om weten

Jij bent een bergbeklimmer.

Ondanks alle goede voornemens kan je toch weer aan het gokken gaan. Dat is niets om je over te schamen en het is ook geen reden tot wanhoop. Vergelijk het met de bergbeklimmer die langzaam naar boven klimt, plots zijn voet verkeerd zet en even achteruit schuift. Dat is gewoon een ‘uitglijder’. Voor de bergbeklimmer is het geen reden om zijn tocht te staken en zich verder naar beneden te laten glijden.

Goed om weten

Jij kan de toegang versperren.

Maak het voor jezelf onmogelijk om nog in een speelhal of casino binnen te geraken. Dat kan door een toegangsverbod aan te vragen voor de speelautomatenhallen en casino’s in België. Dit gebeurt schriftelijk. Het formulier vind je op de website van de Kansspelcommissie www.gamingcommission.fgov.be. Vul dit formulier in met een kopie van je identiteitskaart (recto verso) en stuur dit naar:
Kansspelcommissie
Kantersteen 47
1000 Brussel.
Je kan op dat adres ook ter plaatse het formulier invullen.
In Nederland kan je voor Holland Casino een toegangsverbod of bezoekbeperking aanvragen door het formulier ‘Aanvraag bezoekbeperking of entreeverbod’ in te vullen http://www.hollandcasino.nl/corporate/NL/Bezoekbeperking/default.htm.

Zoek hulp

Provincie Antwerpen

CGG VAGGA/Altox
Verslavingszorg en -preventie
Ketsstraat 17
2018 Antwerpen
T 03 235 21 74

CGG Kempen
De Meander
Parklaan 162
2300 Turnhout
T 014 47 12 20

Brussel

CGGZ Brussel/Primavera
De Smet de Naeyerlaan 470
1090 Brussel
T 02 478 90 90

Provincie Limburg

CAD Limburg
Luikersteenweg 134
3500 Hasselt
T 011 27 42 98

Provincie Oost-Vlaanderen

CGG Eclips
CAT curatiehuis
Hospitaalstraat 7
9000 Gent
T 09 223 89 99

CGG Waas en Dender/Delta
Antwerpsesteenweg 187
9100 Sint-Niklaas
T 03 760 00 70

Provincie Vlaams-Brabant

CGG Vlaams-Brabant Oost
Vital Decosterstraat 86
3000 Leuven
T 016 32 97 00

Provincie West-Vlaanderen

CGG Noord-West-Vlaanderen
Frère Orbanstraat 143
8400 Oostende
T 059 50 05 00

Poliklinisch Ontwenningscentrum (POC)
Ruddershove 10
8000 Brugge
T 050 45 23 90



Zelfhulpgroep

Werkgroep tegen gokverslaving (WTGV)
T 02 532 58 26
www.wtgv.be

Hulplijnen

SOS Spelen
T 0800 35 777
Op dit gratis nummer kan je 24 uur op 24, 7 dagen op 7 terecht met al je vragen over gokverslaving.

De DrugLijn
T 078 15 10 20
Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Anoniem en objectief.
Ma-vr, 10 u tot 20 u
Mail via www.druglijn.be

Websites

www.hoeveelisteveel.be
www.gokkliniek.be
www.blogjespel.be
www.druglijn.be
www.stoppenmetgokken.be
www.gokhulpverlening.nl

Voor jezelf

Colofon

Redactie

Mia De Bock en Kathleen Raskin, VAD
Filip Maes, CGG VAGGA/Altox
Ronny Willemen, VGGZ/CAD-Limburg
Paul Standaert, CGG Eclips/CAT Curatiehuis

Met dank aan

Gokgroep CAD Limburg (2009)
Werkgroep tegen gokverslaving (WTGV)

Vormgeving

www.funcke.be

Contactgegevens

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33
F 02 423 03 34
www.vad.be
vad@vad.be

Verantwoordelijke uitgever

Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

DE DRUGLIJN 078-15-10-20



Moet ik mij zorgen maken over mijn speelgedrag? Wanneer gok ik en wat kost het mij? Hoe kan ik minderen, stoppen of blijven stoppen met gokken?